eBOOK dōTERRA®

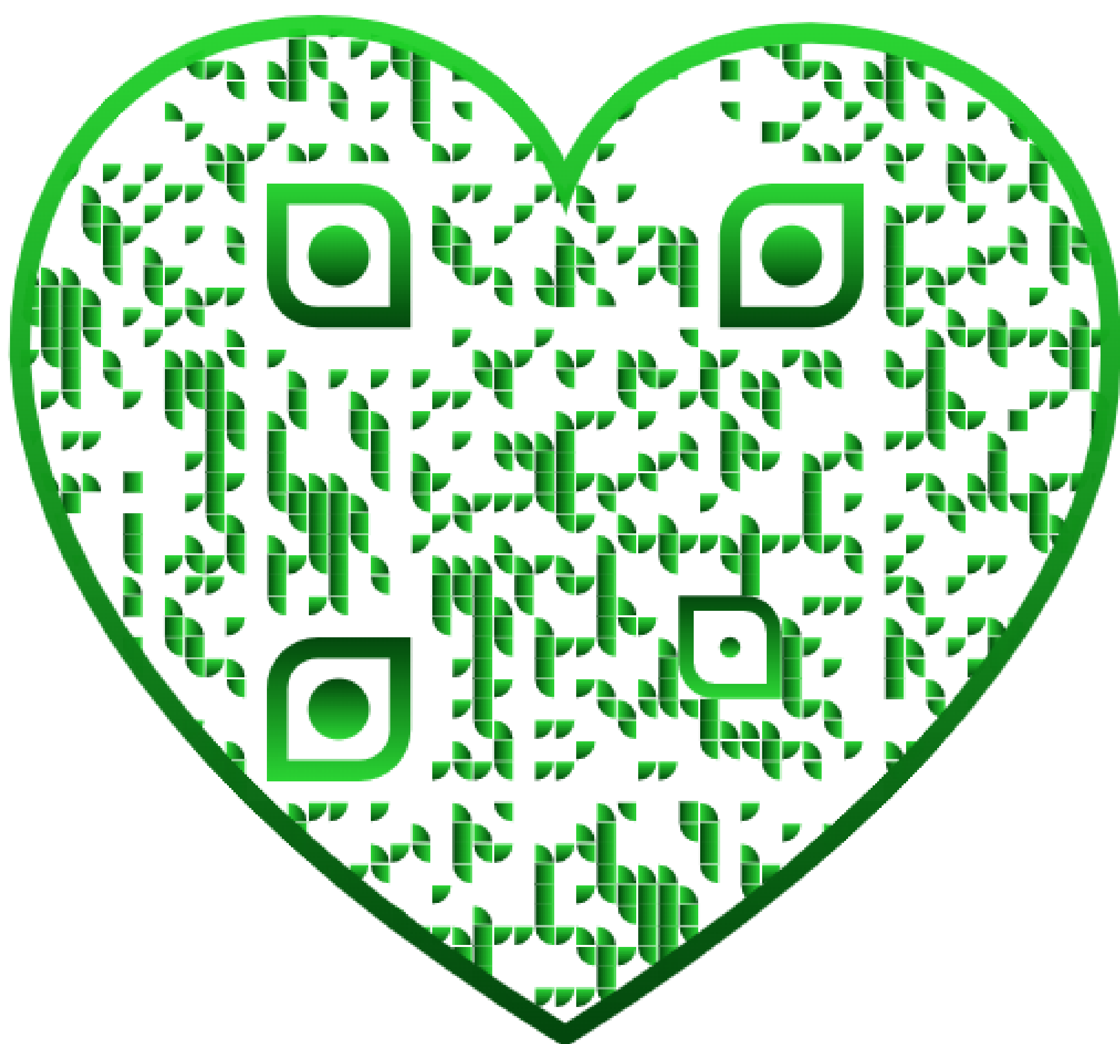
Os óleos essenciais e o sono

CAPÍTULO 1 A importância do sono

CAPÍTULO 2 A ciência por trás dos óleos essenciais e do sono

CAPÍTULO 3 Quais óleos essenciais são os melhores para o sono?

CAPÍTULO 4 Como usar os óleos essenciais para promover um sono saudável



CAPÍTULO 1 A importância do sono

Sabemos que tudo o que fazemos durante a rotina diária influencia a saúde e o bem-estar; entretanto, com frequência esquecemos que os hábitos de sono são igualmente importantes. Sim, fazer exercícios, alimentar-se bem e encontrar um modo saudável de lidar com as emoções e o estresse fazem todos parte importante do dia, mas permitir que a mente e o corpo descansem e se recuperem à noite é igualmente crucial. Enquanto algumas pessoas podem pensar que as únicas consequências de dormir mal são sentir-se sonolento ou sem energia no dia seguinte, a falta de sono, na verdade, tem sido ligada a uma série de riscos que podem influenciar o corpo.

O que o cérebro e o corpo fazem enquanto dormimos?

Dormir é muito mais que simplesmente uma maneira de passar o tempo, ou um jeito de se livrar das olheiras. Enquanto dormimos, o cérebro e o corpo passam por importantes processos que são necessários para o crescimento, o aprendizado e a memória e a recuperação dos sistemas corporais.

Enquanto dormimos, o cérebro processa as informações, os estímulos e as memórias que acumulamos durante o dia. Enquanto o cérebro separa as informações e as lembranças importantes, também descarta o que não é preciso e o excesso de informações a fim de renovar a mente, permitindo-lhe recomeçar bem-disposto pela manhã.

Um sono relaxado e profundo permite que o corpo descanse e se recupere, rejuvenescendo as células enquanto os músculos relaxam e a respiração fica lenta e profunda. Assim como a mente precisa processar as informações enquanto dormimos, dar um descanso ao corpo ajuda os principais sistemas a funcionarem de modo adequado.

Durante a noite, experimentamos vários níveis de sono, os quais permitem que o cérebro e o corpo descansem e se recuperem. Quando abreviamos esses processos, a mente e o corpo não têm tempo de processar e se recuperar adequadamente, o que pode causar problemas a longo prazo.



As consequências de dormir mal habitualmente

Os especialistas sugerem que os adultos devem dormir pelo menos de sete a oito horas por dia. Embora a quantidade de sono exigida possa variar ligeiramente de pessoa para pessoa, é importante que cada pessoa permita que o corpo descanse por um tempo substancial todas as noites a fim de manter o funcionamento adequado do cérebro e dos sistemas mais importantes do corpo. Infelizmente, muitos adultos não dormem o suficiente a cada noite devido a uma série de circunstâncias, inclusive a interrupção frequente durante a noite pelas crianças ou o bebê, uma cama ou um ambiente de dormir inadequados ou desfavoráveis, o consumo de substâncias estimulantes como a cafeína, um horário de trabalho exigente e distrações como a tecnologia ou a diversão. Além desses fatores que muitas vezes impedem que os adultos descansem de maneira apropriada, algumas pessoas passam por problemas de saúde mais sérios ligados ao sono, e que podem causar interrupções a noite toda.

Como o sono regular de qualidade é vital para os processos restauradores do corpo, deixar de descansar adequadamente pode trazer riscos à saúde. Por exemplo, o sono inadequado pode influenciar a capacidade de perder peso ou de manter um peso saudável. A privação do sono também pode influenciar as emoções, o comportamento e a capacidade de tomada de decisões, os quais podem ter efeitos negativos na vida diária. Tanto em adultos como em crianças, a privação do sono pode influenciar a capacidade de aprendizado e a motivação, tornando difícil concluir tarefas ou aprender adequadamente. Privar o corpo do sono pode influenciar negativamente praticamente qualquer sistema de órgãos do corpo, o que pode afetar seriamente a saúde em geral.

Apesar de algumas pessoas pensarem que o impacto de dormir mal é mínimo, é importante notar que a falta de sono influencia o tempo de reação, o que pode afetar de maneira séria a capacidade de dirigir com segurança. Centenas de acidentes e mortes são causados por motoristas sonolentos todos os anos, fazendo com que o sono de qualidade seja uma questão de vida ou morte.

Além dos fatores e dos riscos enumerados acima, a falta de sono adequado pode ter uma série de efeitos que podem ser diferentes de pessoa para pessoa. O impacto negativo da privação de sono pode se manifestar no corpo causando alterações de humor, influenciando a saúde cardiovascular ou afetando o sistema imunológico. Quando se priva o corpo do sono apropriado e o cérebro do descanso adequado, isso pode resultar em um grande número de consequências negativas.



Enquanto você dorme...

O cérebro

- Processa informações, estímulos e memórias
- Organiza e separa as informações e se livra do que é supérfluo
- Passa por processos essenciais ao aprendizado e à memória

O corpo

- Rejuvenesce as células
- Descansa e se recupera ao relaxar os músculos e atenuar a respiração
- Passa por processos essenciais para o crescimento e a regulação hormonal



Os especialistas sugerem que os adultos devem dormir entre sete e oito horas diárias para um desempenho apropriado; contudo, isso pode variar de pessoa para pessoa. Alguns adultos conseguem exercer bem suas funções depois de dormirem apenas seis horas por noite, ao passo que outros precisam de 10 horas de sono para um ótimo desempenho mental e corporal.



A privação de sono pode influenciar:

- A capacidade de perder peso e de manter um peso saudável
- As emoções, o comportamento e a capacidade de tomar decisões
- O nível de aprendizado e de motivação (tanto em adultos como em crianças)
- Os sistemas dos órgãos do corpo e a saúde em geral
- O tempo de reação; a capacidade de dirigir com segurança

Bons hábitos de sono podem melhorar a qualidade de vida e a saúde em geral

Assim como a privação do sono pode levar a riscos de saúde e a outros impactos negativos no corpo e no cérebro, dormir bem ajuda o corpo a se recuperar e se preparar para mais um dia. Com sono adequado, você ficará mentalmente alerta e terá controle sobre as emoções, o que é necessário para enfrentar os desafios de cada dia. Em vez de colocar em risco ou atacar os sistemas corporais, você pode ajudar a rejuvenescer o corpo e a promover o bem-estar geral ao ter um sono consistente e de qualidade.

Talvez você precise de um pouquinho mais de ajuda

Para muitas pessoas, dormir melhor não é simplesmente uma questão de ir dormir mais cedo ou reorganizar a agenda. Muitos adultos têm a melhor das intenções quanto a dormir bem, mas seus planos são frustrados quando não conseguem fazer o cérebro ou o corpo sossegar. Se você faz o melhor que pode para melhorar seus hábitos de sono mas parece não conseguir dormir melhor, experimente algumas das sugestões abaixo:

- Mantenha uma alimentação saudável
- Prepare um bom ambiente para o sono, que seja escuro, não muito frio nem quente, e silencioso
- Evite estimulantes: álcool, nicotina e cafeína
- Certifique-se de que o local onde dorme seja adequado: pense na possibilidade de comprar novos travesseiros ou um novo colchão
- Exercite-se regularmente (mas não muito perto da hora de dormir)
- Elimine as distrações: elimine a tentação da tecnologia e tente ficar longe das telas antes de dormir
- Relaxe o corpo: experimente tomar um banho quente ou beber um chá de camomila (não estimulante)
- Reinicie seu relógio biológico: vá dormir e acorde no mesmo horário, toda noite e toda manhã

Os óleos essenciais podem ajudar a dormir bem e relaxar

Além dos métodos citados acima, existem dezenas de remédios, produtos e abordagens que alegam ajudar a promover o sono. Porém, toda pessoa é diferente, e o que funciona para uma pode não funcionar para outra. Os óleos essenciais têm sido usados durante milhares de anos por suas propriedades calmantes e reconfortantes, que podem ajudar o corpo e a mente a relaxar. As propriedades químicas exclusivas encontradas em certos óleos essenciais os tornam úteis para promover um ambiente favorável ao sono. Como existe uma variedade muito grande de óleos essenciais, e como cada óleo tem seu próprio conjunto de benefícios, as pessoas podem encontrar o óleo que funcione melhor para elas. Não existem duas pessoas que tenham exatamente a mesma reação a um óleo individual, o que quer dizer que cada pessoa pode experimentar e encontrar o melhor óleo essencial para suas necessidades.

As necessidades e os rituais de cada pessoa são um pouquinho diferentes com relação ao sono, o que faz dos óleos essenciais agentes úteis para se criar um ambiente para um sono de boa qualidade. A pessoa pode adaptar cada óleo para satisfazer a suas necessidades e assim encontrar o caminho para um sono melhor.

CAPÍTULO 2

A ciência por trás dos óleos essenciais e do sono

Por muitos anos, os óleos essenciais têm sido usados para ajudar a acalmar e relaxar o corpo, em um esforço para promover uma boa noite de sono. Você pode estar pensando: “Como isso funciona? Como os óleos essenciais ajudam o corpo com relação ao sono?” Em qualquer óleo essencial, os benefícios específicos do óleo dependerão de sua constituição química. Cada óleo essencial tem um perfil químico exclusivo, já que cada um vem de uma parte diferente da planta. Alguns componentes químicos podem conferir ao óleo propriedades reconfortantes ou calmantes, enquanto outros tornam o óleo depurativo, refrescante ou revigorante. Como cada óleo essencial contém uma combinação diferente de várias propriedades químicas, cada um possui benefícios exclusivos. Para usar os óleos essenciais por seus benefícios para o sono, basta que o usuário simplesmente escolha óleos com componentes químicos que sejam reconfortantes, calmantes, relaxantes e promovam um ambiente adequado para o sono.





Quais componentes químicos têm propriedades úteis para o sono?

Já que cada óleo essencial tem uma constituição química diferente, alguns deles são mais úteis para o sono do que outros. Assim, quais componentes químicos tornam um óleo essencial particularmente útil para o sono? Vamos conversar sobre alguns grupos químicos conhecidos por seus benefícios na promoção de um sono saudável ao relaxarem, suavizarem e acalmarem o corpo e a mente.

Álcoois

Comumente encontrados nos óleos essenciais, os álcoois são grupos químicos compostos de um átomo de hidrogênio e um de oxigênio. Os óleos essenciais que contêm álcoois podem ter uma série de benefícios possíveis, inclusive propriedades depurativas, proteção contra ameaças ambientais, ajudar a elevar o humor e, é claro, dar suporte a um sono reparador. Os álcoois que apresentam o potencial de promover um bom sono tipicamente incluem os componentes químicos santalol e linalol.

Óleos essenciais que contêm álcoois que promovem um sono reparador

- Óleo: Sálvia Esclareia
  Constituinte químico: linalol
- Óleo: Lavanda
  Constituinte químico: linalol
- Óleo: Sândalo Havaiano
  Constituinte químico: santalol



Cetonas

Caracterizadas como um grupo químico que apresenta um oxigênio com uma ligação dupla em algum ponto de uma cadeia de carbonos, as cetonas são frequentemente encontradas nos óleos essenciais. Os óleos que contêm cetonas podem ajudar a melhorar a aparência da pele, ou proporcionar propriedades calmantes úteis para ajudar no sono. As cetonas que apresentam propriedades calmantes incluem os componentes químicos carvona, cânfora, frenchona e octanona.

Óleos essenciais que contêm cetonas com propriedades calmantes

- Óleo: Lavanda
  Constituinte químico: frenchona

Ésteres

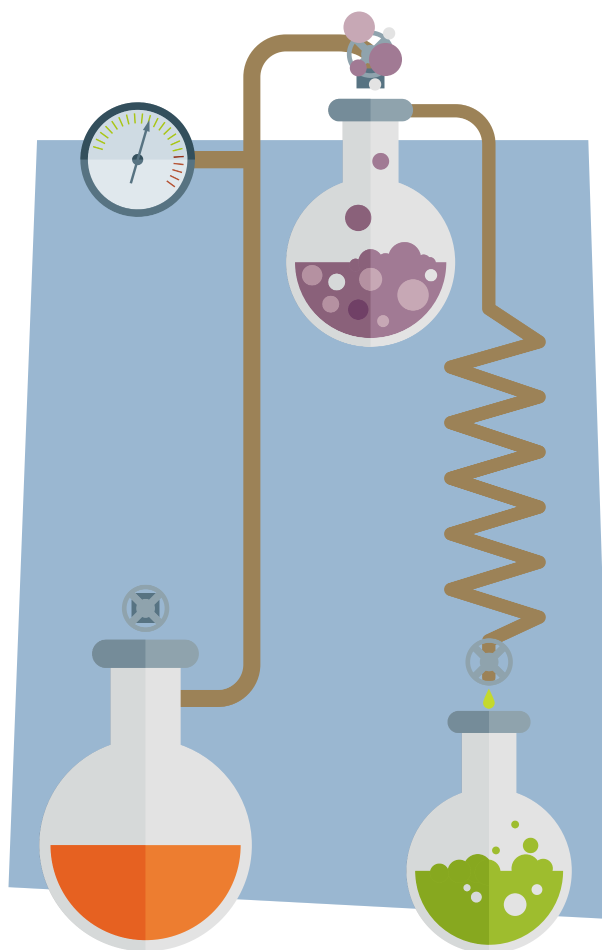
Formados quando ocorre uma reação entre um álcool e um ácido carboxílico, os ésteres são conhecidos como um grupo químico que proporciona aos óleos essenciais uma série de benefícios. Os principais benefícios dos ésteres incluem efeitos calmantes, relaxantes e amenizadores sobre o humor, ajudar a reduzir a aparência de manchas na pele e proporcionar uma sensação suavizante e reconfortante quando aplicados topicamente. As propriedades calmantes e relaxantes dos ésteres podem tornar os óleos essenciais que contêm esse grupo químico um auxílio para promover o sono.

Óleos essenciais que contêm ésteres com efeitos calmantes, relaxantes e suavizantes sobre o humor

- Óleo: Camomila Romana
  Constituinte químico: acetato de isobutila, angelato de isoamila
- Óleo: Lavanda
  Constituinte químico: acetato de linalila
- Óleo: Bergamota
  Constituinte químico: acetato de linalila
- Óleo: Sálvia Esclareia
  Constituinte químico: acetato de linalila

Como os componentes químicos tornam os óleos essenciais úteis para o sono?

Agora que você aprendeu sobre alguns constituintes químicos comumente encontrados nos óleos essenciais, talvez ainda esteja pensando: “Como essas propriedades químicas me ajudarão a dormir?” Quando um óleo essencial possui as propriedades químicas discutidas acima, ou quaisquer propriedades químicas de natureza atenuante, calmante ou relaxante, provoca uma resposta positiva no cérebro e no corpo.



Ao inalar um óleo essencial com propriedades calmantes, o cérebro processa o aroma e o efeito vem em seguida. Quando você experimenta uma noite de sono repousante depois de usar um óleo calmante, o cérebro faz o que se chama de associação positiva com aquele aroma, de modo que, da próxima vez que você inalar aquele óleo em particular, o cérebro terá uma reação semelhante. Depois de usar com sucesso um óleo essencial para promover uma boa noite de sono, aquele óleo poderá ser usado continuamente como parte de um regime de sono saudável devido à ligação positiva que seu cérebro fez entre o aroma e uma boa noite de descanso.

Inalar. *A inalação de um óleo essencial pode induzir uma resposta de relaxamento no corpo*

Dormir. *Essa resposta interna pode incentivar uma noite de sono repousante*

Associação Positiva. *Depois de uma noite de sono repousante, o aroma agora criou uma associação positiva no cérebro*

Repetir. *A associação positiva promove o uso adicional daquele óleo em particular como parte de uma rotina de sono saudável*

Conforme foi discutido, cada pessoa tem diferentes padrões, preferências e necessidades de sono, e cada uma delas reage a determinado óleo essencial de modo um pouquinho diferente. É isso que torna os óleos essenciais tão úteis para promover um ambiente favorável ao sono; é possível encontrar um óleo que funcione para você e suas necessidades de sono. Se você descobrir que algum óleo essencial não promove um sono de qualidade do jeito que você esperava, sempre pode experimentar outro óleo que contenha componentes químicos que sabidamente promovem o sono e ver se esse óleo em particular se encaixa melhor em suas necessidades.

3 CAPÍTULO Quais óleos essenciais são os melhores para o sono?

Agora que temos um entendimento básico da ciência que está por trás dos óleos essenciais e do sono, é hora de aprender sobre os tipos de óleos que podem ser úteis para promover hábitos apropriados de sono. Conforme foi discutido, é melhor escolher óleos essenciais com constituintes químicos que proporcionem propriedades amenizantes, calmantes e relaxantes para o corpo, a mente e o humor. Com esses tipos de benefícios à disposição, você poderá então experimentar e ver quais óleos específicos satisfazem melhor suas necessidades e preferências com relação ao sono.

Escolher óleos essenciais que o(a) ajudem a dormir

Aprender sobre a natureza específica e os benefícios de cada óleo essencial ajudará você a reduzir sua pesquisa quando quiser utilizar um óleo essencial para o sono. É preciso escolher óleos essenciais que possam ajudar a criar um ambiente ideal para o sono ao promover profundos sentimentos de calma e relaxamento.

Cada um dos óleos essenciais relacionados abaixo tem diferentes características úteis para promover um sono de qualidade, mas cada óleo tem uma constituição química diferente e interage com o corpo e o cérebro de um jeito um pouco diferente, facilitando a escolha de um óleo que funcione para você.



A *Usar aromaticamente para ajudar no sono*
T *Usar topicamente para ajudar no sono*

A T *Com um aroma calmante e amenizador, o **óleo de Bergamota** pode ajudar a promover um senso de calma e harmonia quando usado antes de dormir.*

A T *O **óleo de Coentro** pode ser usado para produzir um sentimento de paz que promoverá uma noite de sono repousante.*

A T *A fragrância quente e amadeirada do **óleo de Cedro** promove um sentimento de paz que pode ajudar a mente e o corpo a relaxarem antes de dormir.*

A T *A natureza relaxante e equilibrante do **óleo de Sálvia Esclareia** pode ajudar você a se preparar para dormir criando um ambiente repousante.*

A T *As características calmantes do **óleo de Olíbano** podem ajudar a induzir sentimentos de paz e satisfação, promovendo simultaneamente sentimentos de relaxamento.*

A T *Usado comumente por suas propriedades calmantes, o leve **óleo de Lavanda**, com seu aroma floral, torna-o útil para produzir um ambiente que favoreça um sono cheio de paz.*

A T ***O óleo de Manjerona** proporciona propriedades calmantes significativas que podem ajudar a reduzir sentimentos de estresse.*

A T *O **óleo de Camomila Romana**, que considera-se ter um efeito calmante sobre a mente e o corpo, pode ser aplicado aromatica ou topicamente por seus benefícios amenizantes.*

A T *A natureza equilibrante do **óleo de Sândalo Havaiano** torna-o útil durante sua rotina de dormir, já que promove o relaxamento.*

A T *Utilizado com frequência para produzir uma massagem suavizante, **o óleo de Vetiver** pode ajudar a promover sentimentos de calma.*

A T *O aroma rico e floral do **óleo de Ylang Ylang** pode ajudar a diminuir os efeitos do estresse diário e ao mesmo tempo promover um ambiente que acalma.*

Adaptar sua experiência com os óleos essenciais para se adequar a suas necessidades de sono

Conforme foi discutido, duas pessoas podem ter reações diferentes a um óleo individual. Quando se trata de escolher óleos essenciais para promover o sono, talvez seja preciso experimentar e ver quais óleos funcionam melhor com você. Sim, será preciso escolher um óleo essencial que seja conhecido em geral por suas propriedades relaxantes caso você pretenda promover um sono de qualidade; contudo, há muitos tipos de óleos que caem em diferentes categorias e que ainda podem ser considerados “relaxantes”.

Calmantes

Os óleos calmantes, que consistem principalmente de ésteres, são conhecidos por sua capacidade de ajudar a promover sentimentos calmantes para o corpo e a mente. Apesar de o aroma específico desses óleos ser amplamente diferente, cada óleo tem a capacidade de proporcionar sentimentos reconfortantes.

Lavanda
Sálvia Esclareia
Camomila Romana
Bergamota (simultaneamente acalma e estimula)



Suavizantes

Os óleos da categoria suavizante trazem muitos benefícios e podem ser usados para suavizar a pele, o corpo e a mente. Para ajudar a promover um sono apropriado, os óleos essenciais suavizantes podem ser usados aromática ou topicamente na hora de dormir para aliviar delicadamente o corpo e a mente para o sono.

Ylang Ylang





Equilibrantes

Caracteristicamente compostos por álcoois ou cetonas, os óleos essenciais equilibrantes podem ajudar a sossegar o corpo e a mente antes de dormir para promover sentimentos calmantes de segurança e equilíbrio.

Cedro Sândalo Havaiano Vetiver

Harmonizantes

Promover sentimentos de harmonia antes de dormir pode ajudar a preparar o corpo e a mente para uma noite de sono tranquilo. Esses óleos são principalmente constituídos de álcoois e podem ajudar a promover a compostura e a serenidade necessárias para um descanso adequado.

Coentro Manjericão





Aquecedores

Os óleos dessa categoria caracteristicamente têm um aroma quente ou condimentado, e podem ajudar a produzir uma sensação reconfortante quando aplicados à pele. Os óleos aquecedores podem ser usados tópica ou aromaticamente antes de dormir para ajudar a promover sentimentos calmos e relaxados. Certifique-se de sempre diluir os óleos aquecedores e outros óleos fortes antes de aplicá-los topicamente.

Pimenta Preta

Tenha em mente que a constituição química exclusiva de cada óleo essencial pode conferir a ele vários benefícios úteis. Isso quer dizer que um óleo essencial pode ser tanto aquecedor como suavizante, ou tanto harmonizador como calmante, dependendo de sua combinação específica de constituintes químicos. Ao experimentar óleos e métodos de aplicação diferentes, você descobrirá que cada óleo essencial produz uma reação diferente no corpo ou no cérebro. Essas reações ajudarão você a reduzir sua procura à medida que selecionar seus óleos essenciais preferidos para promover o sono e o relaxamento. Não se esqueça: você sempre pode misturar vários óleos essenciais para ajudar a criar o resultado desejado de um sono cheio de paz.

CAPÍTULO 4 Como usar os óleos essenciais para promover um sono saudável

Tendo óleos essenciais fortes e de grande poder de ação ao seu lado, você pode criar um ambiente que promoverá uma boa noite de sono. Quando tiver encontrado um óleo essencial que tenha propriedades relaxantes, calmantes ou suavizantes, poderá incorporar o óleo à sua rotina de sono para ajudá-lo(a) a dormir melhor. Você pode experimentar óleos diferentes e até mesmo misturá-los para alcançar resultados eficazes. Depois de escolher seus óleos essenciais, existem dezenas de aplicações que permitirão a você desfrutar do descanso de que precisa.

Difusão

A difusão de óleos essenciais é uma das maneiras mais simples de usufruir dos benefícios aromáticos de um óleo, especialmente na hora de dormir ou quando estiver adormecendo. Colocar um difusor de óleos essenciais perto da cama ou no quarto permitirá que você respire o aroma relaxante do óleo enquanto estiver adormecendo. Você pode criar suas próprias combinações para usar com o difusor na hora de dormir misturando alguns óleos essenciais. Lembre-se, nem todos os óleos que usar em uma mistura para o difusor precisam ser da categoria “relaxante” ou “calmante”. Você pode misturar alguns óleos calmantes com outros óleos essenciais de que goste para produzir um aroma único que ajudará a criar um ambiente propício ao sono.

Aqui estão algumas receitas de misturas de óleos essenciais para o difusor, e que são perfeitas para a hora de dormir:

Aconchego do Sono
3 gotas de Zimbro
2 gotas de Vetiver
2 gotas de Bergamota



Relaxar, Repousar, Rejuvenescer
2 gotas de Lavanda
1 gota de Limão
1 gota de Hortelã-pimenta

Bela Adormecida
2 gotas de Vetiver
2 gotas de Lavanda
1 gota de Olíbano

Contos de Ninar
1 gota de Cardamomo
3 gotas de Limão Siciliano
2 gotas de Laranja Selvagem
1 gota de Cedro

Doce Soneca

3 gotas de Bergamota
2 gotas de Cedro
1 gota de Manjerona

Nana Nenê
3 gotas de Patchuli
2 gotas de Sândalo Havaiano
1 gota de Camomila Romana

Sonhar com os Anjos

2 gotas de Cedro
2 gotas de Laranja Selvagem
1 gota de Ylang Ylang
4 gotas de Lavanda

Se você demora a adormecer, ligue o difusor de óleos essenciais durante sua rotina noturna, permitindo-lhe respirar o aroma calmante antes de ir dormir. Se quiser ter uma noite de sono mais repousante, coloque o difusor em sua mesinha de cabeceira, na cômoda ou em um canto do quarto e ajuste o temporizador. Isso permitirá que o aroma fique no quarto por um longo tempo, ajudando você a desfrutar de um sono relaxante e cheio de paz.

Hora de dormir e hora do banho

Se quiser uma experiência relaxante com óleos essenciais para o corpo todo, coloque os óleos no banho quente para ajudar a acalmar e reconfortar o corpo e a mente antes de dormir. Um banho quente ajuda não só a confortar o corpo depois de um dia difícil, como também os óleos essenciais proporcionam vários benefícios aromáticos que vão preparar você para dormir. Basta adicionar algumas gotas de um óleo essencial (ou de vários óleos) a um banho quente ou misturar os óleos com sais de Epsom e colocá-los no fundo da banheira.

Travesseiros e roupas de cama

Outra maneira simples de gozar dos benefícios aromáticos dos óleos essenciais e promover um sono de qualidade é aplicar os óleos aos travesseiros e roupas de cama. Misture algumas gotas de um óleo essencial (ou óleos) e um pouco de água em um frasco de spray e borrife a mistura nos travesseiros e nas roupas de cama. Ao deitar-se para dormir, você ficará envolvido(a) pelo aroma relaxante e reconfortante dos óleos essenciais.

Aqui estão algumas sugestões de misturas de óleos para borrifar nas roupas de cama antes de dormir:

Lavanda + Cedro
Vetiver + Bergamota
Ylang Ylang + Sândalo Havaiano

Almofada elétrica ou travesseiro de pescoço

Combinar óleos essenciais com uma almofada elétrica ou um travesseiro de pescoço é um modo eficaz de desfrutar do aroma de óleos essenciais calmantes e, ao mesmo tempo, aquecer e relaxar o corpo. Basta adicionar algumas gotas de um óleo essencial ao tecido externo da almofada elétrica ou do travesseiro de pescoço e colocá-los no pescoço ou nas costas para aquecer e reconfortar. Para fazer sua própria almofada aquecida sem fio, perfeita para ser usada com óleos essenciais, siga as instruções a seguir:



Materiais Necessários

Toalha de cozinha
6 xícaras de linhaça ou arroz
Máquina de costura
Óleo(s) essencial(is) dōTERRA

Instruções:

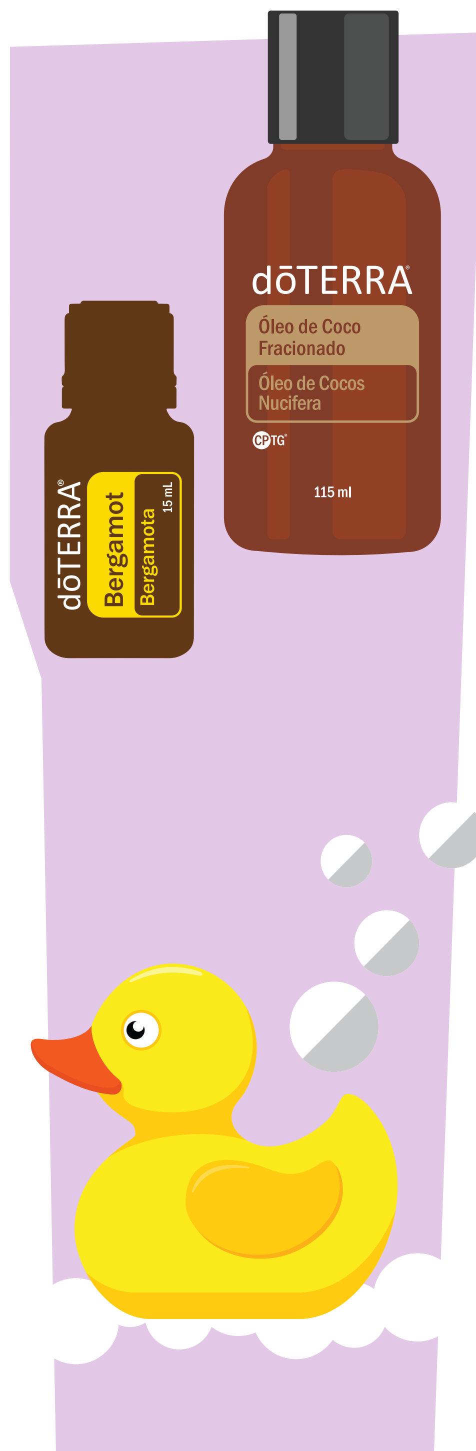
1. *Dobre a toalha pela metade no sentido do comprimento.*
2. *Costure as pontas deixando uma abertura de 8 cm em cima. Vire deixando o lado certo para fora.*
3. *Encha, mas não muito, com a linhaça ou o arroz.*
4. *Costure a abertura para fechar. É isso!*
5. *Para usar, aqueça no micro-ondas por dois ou três minutos e adicione duas gotas de óleo essencial no tecido externo.*

Observação: A almofada aquecida vai ficar muito quente e pode queimar você se for aquecida durante muito tempo. Comece colocando a almofada no micro-ondas por um minuto, depois vá aumentando de 30 em 30 segundos até chegar na temperatura desejada.

Planta dos pés

Para uma maneira fácil de promover uma boa noite de descanso, simplesmente aplique seu óleo relaxante preferido na planta dos pés. Essa aplicação tópica permitirá que você desfrute o aroma do óleo a noite toda, mantendo-o(a) em um estado de calmo repouso. Esse método também é útil para ajudar seus filhos a dormir. Basta esfregar o óleo na planta dos pés deles durante a rotina da hora de se recolherem para ajudá-los a se acalmarem antes de dormir.

Vale salientar que, alguns óleos essenciais precisam ser diluídos antes da aplicação tópica. Ao aplicar os óleos nos pequenos, lembre-se de usar menos óleo do que para um adulto, e sempre dilua os óleos de química forte.



Um banho quente de chuveiro antes de dormir

Caso você prefira tomar um banho quente de chuveiro em vez de um banho de banheira antes de se deitar, ainda poderá usar óleos essenciais para ajudar a mente e o corpo a relaxarem antes de dormir. Basta colocar algumas gotas de um óleo calmante no piso do box, permitindo que o aroma se disperse pelo espaço com o vapor do chuveiro. Coloque as gotas de óleo longe do trajeto da água para que ele não vá imediatamente para o ralo.

Você também pode acrescentar algumas gotas de um óleo essencial relaxante ou suavizante ao condicionador e aplicá-lo aos cabelos durante o banho antes de dormir. Quando sair do banho, você ainda conseguirá sentir a fragrância do óleo no cabelo ao se deitar para dormir. Óleos essenciais como Sálvia Esclareia, Lavanda, Camomila Romana e Ylang Ylang são calmantes e ajudam a promover um sono saudável, ao mesmo tempo que proporcionam ao cabelo benefícios suavizantes e embelezadores.

Massagem



Os óleos essenciais têm sido usados há muito tempo para melhorar a arte da massagem. O uso de óleos essenciais com propriedades calmantes, relaxantes e suavizantes durante a massagem é um modo simples de promover uma boa noite de sono. Você pode colocar algumas gotas de óleo essencial na mão, esfregar entre as palmas e massagear nas têmporas ou no pescoço. Massagear essas regiões com óleos essenciais é um modo eficaz de relaxar a mente e o corpo, e pode ajudá-lo(a) a acalmar antes de dormir.

Você pode também usar óleos essenciais calmantes para massagear os ombros, os braços, as costas, as pernas ou os pés para ajudar a relaxar certas partes do corpo, ou até mesmo o corpo inteiro. Diluir os óleos essenciais com um óleo-base ajuda-os a serem absorvidos pela pele, para que você ainda desfrute de seu aroma enquanto dorme. Antes de aplicar qualquer óleo essencial topicamente durante uma massagem, leia todas as instruções para ter certeza de que o óleo é aprovado para uso tópico.



Xícara de chá

Um método comum de reconfortar o corpo antes de dormir é beber uma xícara de chá quente. Sempre é possível adicionar uma ou duas gotas de óleo essencial ao chá da noite para ajudar a suavizar e relaxar o corpo antes de dormir. Certifique-se de que o chá escolhido não seja cafeinado, já que os estimulantes tendem a manter o corpo e a mente acordados. Muitas pessoas bebem chá de camomila antes de dormir, e não surpreende que o acréscimo de óleo de Lavanda ao chá possa ajudar a reconfortar o corpo e a mente.

Antes de adicionar um óleo essencial ao chá, verifique se o óleo é aprovado para uso interno e é seguro para ser acrescentado aos alimentos e bebidas.

Será preciso fazer alguns experimentos, mas assim que descobrir seus óleos calmantes preferidos, você poderá desenvolver uma rotina de dormir personalizada que leva a um sono consistente e de qualidade. Leve em conta suas necessidades específicas de sono e use seus óleos preferidos para dormir a fim de criar um ambiente de sono repousante. Você não ficará mais acordado(a) à noite contando carneirinhos quando tiver à sua disposição a grande força natural dos óleos essenciais, prontos para ajudar você a adormecer com a paz de que seu corpo e sua mente desesperadamente precisam a fim de enfrentar mais um dia.